



Aloe vera: la 'pianta del miracolo'

E' così definita per le sue molteplici proprietà terapeutiche e cosmetiche

Sono ben 200 le varietà dell'aloë, ma solo l'aloë barbadensis miller, più comunemente conosciuta come aloë vera, per le sue proprietà e vantaggi terapeutici, è quella utile per l'uomo.

E' una pianta che appartiene alla famiglia dei gigli, è simile al cactus, è molto resistente, predilige i climi caldi e secchi ed è in grado di chiudere i suoi pori per evitare la dispersione di umidità, mantenendo così all'interno il suo succo, quello utilizzato per la preparazione di rimedi fitoterapici e cosmetici.

Le sue caratteristiche terapeutiche erano conosciute già al tempo dei greci e romani, che la usavano come pianta medicinale, e ancora prima di loro le regine egiziane ne facevano un largo uso nella preparazione di cosmetici.

Viene chiamata spesso la "pianta del miracolo" proprio per le sue sorprendenti proprietà. Viene consigliata contro l'acidità di stomaco, perché in grado di normalizzare il pH intestinale; presa giornalmente ridurrebbe il tasso di colesterolo nel sangue; allevierebbe gli spasmi nella sindrome dell'intestino irritabile, normalizzando contemporaneamente gli episodi di diarrea e stitichezza, aiuterebbe, inoltre, a disintossicare l'intestino. E' conosciuta anche per le sue proprietà antimicotiche, tanto da venire consigliata nella cura della Candida (infezione provocata dal fungo Candida albicans). E' un ottimo cicatrizzante delle ferite. Usato nella caduta dei capelli, avrebbe lo stesso effetto della cheratina.

E' uno degli ingredienti che spesso troviamo nei prodotti cosmetici perché ha un'azione idratante, antisettica. E' anche in grado di aumentare la produzione di fibroblasti umani, le cellule responsabili della produzione di collagene. Se ne può fare anche un buon uso nella cura di acne, dermatiti, duroni, macchie scure sulle mani, cellulite e smagliature. E' un ottimo integratore alimentare perché contiene ben 75 ingredienti in grado di reintegrare molte sostanze nutritive essenziali, di cui spesso la nostra dieta è povera. Contiene vitamine del gruppo A, B1, B5, B6, B12, E, C, acido folico e minerali come calcio, fosforo, ferro e manganese.

Se ne utilizza il gel contenuto all'interno della sua foglia, che rimane ben protetto e ne impedisce la perdita di umidità, proteggendolo dalle aggressioni esterne. Ma una volta tagliata la foglia inizia il processo di ossidazione che la priverebbe delle sue proprietà benefiche. Se ne consiglia comunque l'acquisto in prodotti confezionati, perché sotto la foglia si trova l'aloina, una sostanza purgante che se presa in dosi alte può avere gli effetti di una droga ed essere dannosa per la nostra salute.

Paola Coen, redazione www.Staibene.it

